



# OPAS YLÄKOULUUN SIIRTYVIEN NUORTEN HUOLTAJILLE NUORTEN PÄIHDEILMIÖISTÄ

AMK OPINNÄYTETYÖ EMMA RISSANEN



## Mitä päihteet ovat?

Päihteet ovat aineita, jotka vaikuttavat ihmisen keskushermostoon ja sitä kautta psyykkisiin toimintoihin. Niitä käytetään ilman hoidollista tarkoitusta. Yleisimpiä päihteitä ovat alkoholi, tupakkatuotteet, huumeet, impattavat aineet ja päihtymistarkoitukseen käytettävät lääkkeet.



## Nuoret ja päihteet

Nuoruus on kriittistä aikaa kognitiiviselle, emotionaalille sekä sosiaaliselle kehitykselle. Nuoren minäkuva alkaa kehittymään, omaa identiteettiä aletaan tutkimaan ja sillä on vaikutus nuoren käytökseen sekä asenteeseen.

Päihteet vaikuttavat suoraan keskushermostoon ja sitä kautta ihmisen psyykkisiin toimintoihin. Päihteiden käyttö lisää riskikäyttäytymistä, sekä osa päihteistä voi altistaa aggressiiviselle ja väkivaltaiselle käytökselle. Päihteiden alaisena nuori on alttiimpi joutumaan väkivallan tekijäksi tai uhriksi. Runsas päihteiden käyttö nuorena voi altistaa päihdeongelmille aikuisuudessa.

## Mitä päihteitä nuorten keskuudessa esiintyy?

|                                   |  |
|-----------------------------------|--|
| <b>Alkoholi</b>                   | Alkoholi on etanolia (etyylialkoholi), joka on kemiallinen yhdiste ja se syntyy käymisprosessin seurauksena. Suurina annoksina alkoholi voi aiheuttaa puheen sammallusta, mielialojen vaihtelua, sekä impulsiivista ja harkitsematonta käytöstä. Akuuttina riskinä alkoholi voi aiheuttaa suurina annoksina myös hengitysteiden lamaantumista, kooman tai jopa kuoleman.   |
| <b>Tupakkatuotteet</b>            | Yleisin muoto tupakasta on savukkeet. Tupakka on stimulantteihin luokiteltu päihde ja sen päihdyttävä vaikutus tulee nikotiinista. Se imeytyy hyvin nopeasti keuhkoista aivoihin. Tupakointi vaikuttaa lähes kaikkiin elimistön osiin. Se on myös yksi voimakkainta riippuvuutta aiheuttava päihde juuri nikotiinin vuoksi. Käytön riskinä ovat esimerkiksi sydän- ja verisuonitaudit, keuhkohtaumatauti, syövät, maha-suolikanavan tulehdus ja ihosairaudet.  |
| <b>Nuuska- ja nikotiinipussit</b> | Nuuska- ja nikotiinipussit ovat nikotiinia sisältäviä, savuttomia tuotteita, joita käytetään annospussina tai irtonuuskana huulen ja ikenen välissä. Nuuska- ja nikotiinipussien käytöllä on suuri riski suunterveyden kannalta. Runsas nuuska- ja nikotiinipussien käyttö lisää riskiä suu- ja nielusyöväille. Myös mahasyövän sekä ruokatorven syövän riski kasvaa. Niiden on myös arvioitu lisäävän 2. tyypin diabeteksen sekä sydän- ja verisuonisairauksien riskiä.   |
| <b>Sähkösavuke (vape)</b>         | Sähkösavuke, eli puhekielessä ”vape”, on sähköllä toimiva laite, jolla hengitetään höyrystynyttä nestettä keuhkoihin. Niissä käytetään joko nikotiinillista tai nikotiinitonta nestettä. Neste sisältää monia samoja aineita, joita tupakassakin on. Sähkösavuke on suhteellisen uusi markkinoilla ja siksi sen terveyshaitoista tiedetään perinteistä tupakkaa vähemmän. Käytöllä on haitallisia vaikutuksia etenkin keuhkojen toimintaan.  |
| <b>Kannabis</b>                   | Kannabis on yleisnimitys hampukasveista saatavista valmisteista. Kannabis heikentää huomiokykyä, työmuistia sekä motorista koordinaatiokykyä ja reaktionopeutta. Akuuttina riskinä kannabis voi aiheuttaa psykoottista oireilua tai johtaa jopa psykoosiin. Psykoosiriskiä lisäävät nuori aloitusikä, traumatausta, perinnöllinen alttius sekä tuotteen korkea THC-pitoisuus. Kannabis ja THC ovat luokiteltu huumausaineiksi ja ne ovat laittomia Suomessa.   |
| <b>Impattavat aineet</b>          | Impaus tarkoittaa erilaisten aineiden hengittämistä tai haistelua päihtymystarkoituksessa. Impattavia aineita ovat esimerkiksi suihkepullot, liimat, maalit, lakat, kynsilakanpoistoaineet ja tupakansytyttimet. Ilokaasua käytetään myös päihtymystarkoituksiin. Kaikkien impattavien aineiden vaikutusmekanismia ei vielä tarkoin tunneta. Vaikutus on kuitenkin pääosin keskushermostoa lamaava ja vaikutuskohdat aivoissa ovat suurin piirtein samat, kuin alkoholia käytettäessä. Impaukseen liittyy äkillisen kuoleman riski. Vaarallisten aineiden hengittäminen ja haistelu voi aiheuttaa rytmihäiriöitä ja lamauttaa hengityksen. |
| <b>Lääkkeet</b>                   | Lääkkeiden väärinkäytöstä puhutaan silloin, kun niitä käytetään ohjeiden vastaisesti ja ilman hoidollista tarkoitusta. Väärinkäyttö kohdistuu usein unilääkkeisiin ja rauhoittaviin lääkkeisiin, kuten bentsodiatsepiineihin ja sen kaltaisiin yhdisteisiin. Väärinkäyttö kohdistuu lisäksi keskushermostoon vaikuttaviin kipulääkkeisiin, kuten morfiinijohdannaisiin, amfetamiinin kaltaisiin aineisiin sekä joihinkin yskänlääkkeisiin, jotka sisältävät kodeiinia tai efedriiniä. Lääkkeiden väärinkäyttöä tapahtuu yleensä yhdessä alkoholin tai muiden päihteiden ja lääkelaimeiden kanssa.  |



# Nuorten mielenterveys



Nuoruus on kriittistä ja herkkää aikaa minäkuvan kehittymiselle, emotionaaliseen hyvinvointiin sekä terveystottumuksille. Mielenterveyshäiriöt ovat yleinen taakka nuorten keskuudessa maailmanlaajuisesti.

Suomessa useiden tutkimusten mukaan nuorista ja nuorista aikuisista noin 20–25 % kärsii jostain mielenterveyshäiriöstä. Erilaisia häiriöitä voi olla useampi samaan aikaan ja mielenterveyshäiriöt ovatkin koululaisten sekä nuorten aikuisten suurimpia terveysongelmia.

Nuoruuden emotionaalinen, sosiaalinen sekä kognitiivinen kehitys eivät ole vain biologisia, vaan myös ympäristöllä on niihin suuri vaikutus. Etenkin perhedynamiikka, sosiaaliset odotukset, vertaisten nuorten välinen suhde sekä vuorovaikutus vaikuttavat nuoren psyykkiseen kehitykseen.

## Nuori ja päihteet

Nuorena ihminen alkaa muodostamaan omaa identiteettiään ja se vaikuttaa heidän omakuvaansa, käytökseen sekä asenteeseensa. Nuoren käsitys itsestään ja omasta terveydestä on merkittävässä asemassa siinä, miten hän kokee oman emotionaalisen ja henkisen hyvinvointinsa, tai altistuuko hän riskialttiille käyttäytymiselle, kuten päihteiden käytölle.

Päihteiden käyttö lisää riskikäyttäytymistä ja osa päihteistä voi aiheuttaa myös aggressiivisuutta. Päihteiden alaisena nuori on alttiimpi joutumaan väkivallan tai tapaturman uhriksi tai tekijäksi.



## Miten tunnistaa nuoren päihteiden käyttöä?

Viitteitä nuoren päihteiden käytölle voi olla monia, tässä joitakin esimerkkejä:



|                            |  |
|----------------------------|--|
| <b>Mieliala</b>            | <ul style="list-style-type: none"><li>• Olemus muuttuu sulkeutuneeksi ja alakuloiseksi</li><li>• Väsymys lisääntyy</li><li>• Käytös muuttuu lyhytpinnaiseksi ja vihamieliseksi</li><li>• Masennus- ja ahdistusoireita voi ilmetä</li></ul> |
| <b>Sosiaaliset suhteet</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Suhde perheeseen ja vanhempiin etäntyy</li><li>• Kaveripiiri muuttuu yllättäen</li><li>• Harrastukset eivät enää kiinnosta</li></ul>   |
| <b>Koulu ja opinnot</b>    | <ul style="list-style-type: none"><li>• Poissaolot lisääntyvät huomattavasti</li><li>• Kouluarvosanat huonontuvat</li><li>• Tunneilla keskittyminen vaikeutuu</li></ul>  |
| <b>Elämäntavat</b>         | <ul style="list-style-type: none"><li>• Vuorokausirytmisi muuttuu epäsäännölliseksi</li><li>• Muutokset ruokahalussa</li><li>• Ulkonäkö ja pukeutumistyyli muuttuvat yhtäkkiä</li></ul>  |



## Kuinka ennaltaehkäistä nuoren päihteiden käyttöä?

Nuorten päihteiden käyttöä voidaan ennaltaehkäistä useamman tahon yhteistyöllä. Yksi tärkeimmistä ehkäisevistä tahoista on kuitenkin perhe. Vanhempien vahva vanhemmuus, perheen toimiva keskusteluyhteys sekä läheiset ja luottamukselliset välit edesauttavat nuoren päihteiden käytön ehkäisyssä. Myös vanhempien riittävä valvonta ja tietoisuus lapsensa tekemisistä on tärkeää.

Koululla on myös osansa nuorten päihteiden käytön ehkäisyssä. Turvallinen kouluympäristö toimii parhaimmillaan alustana monenlaisille ihmissuhteille, erilaisille sosiaalisille vuorovaikutuksille sekä normien ja arvojen oppimiselle. Positiiviset kokemukset koulusta ennaltaehkäisevät koulunkäynnin keskeyttämistä, runsaita poissaoloja, aggressiivista ja väkivaltaista käyttäytymistä, kiusaamista sekä päihteiden käyttöä nuorten keskuudessa.



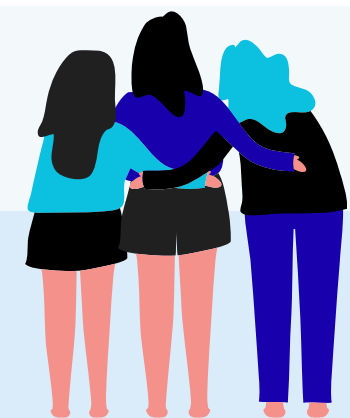


## Miten kohdata päihteitä käyttävä nuori?

Nuoren kanssa on tärkeää luoda avoin ja luotettava keskusteluympäristö, jotta tämä voi kokea olonsa turvallisesti ja uskaltautua puhumaan ongelmistaan aikuisten kanssa. Epäiltäessä nuoren päihteiden käyttöä, tulisi lähestymisen olla tuomitsematon, empaattinen ja neutraali.

Päihteiden pitkäaikaisvaikutuksista tai somaattisista haitoista puhuminen nuorelle ei välttämättä motivoi nuorta, sillä nuoret elävät usein hetkessä. Nuorta kannattaakin motivoida enemmän tämän omien haaveiden ja tavoitteiden pohjalta.

Nuoren päihteiden käyttöä ja sen mahdollista muuttumista päihdeongelmaksi ei tulisi seurata passiivisesti, vaan vanhempien ja muiden nuoren kanssa tekemisissä olevien aikuisten tulisi tarttua nuoren päihteiden käyttöön heti. Olisi tärkeää myös huomioida, onko pelkkä kokeilu muuttunut jatkuvaksi käytöksi, sillä nuoren päihteiden käytön runsaus vaikuttaa siihen, kuinka voimakkaasti siihen tulee puuttua.



## Tukea tarjoavia tahoja:

**Koulu- ja opiskeluterveydenhuollot**  
**Terveyskeskukset**  
**Mielenterveystalo.fi**  
**Mannerheimin lastensuojeluliitto.fi**  
**Nuortennetti.fi**  
**Nuortenlinkki.fi**  
**Sekasin -chat nuorille**



## Lähteet:

- Dudok, R., Piko, B.F. 2023. Multi-Level Protective Factors of Adolescent Smoking and Drinking. <https://www.mdpi.com/2254-9625/13/6/71>
- Marttunen, M., Huurre, T., Strandholm, T., Viialainen, R. 2013. Nuorten mielenterveyshäiriöt. Opas nuorten parissa työskenteleville aikuisille. <https://www.julkari.fi/server/api/core/bitstreams/a0ac9834-60ff-481b-b850-6d821c61ee9a/content>
- Marttunen, M., von der Pahlen, B. 2021. Päihdehäiriöiden kehittymistä voidaan ehkäistä. Aikakauskirja Duodecim. <https://www.duodecimlehti.fi/duo11263>
- Päihdelinkki.fi. N.d. [https://paihdelinkki.fi/?utm\\_source=DomainOhjaus&utm\\_medium=paihdelinkki.fi&utm\\_campaign=DomainOhjaukset](https://paihdelinkki.fi/?utm_source=DomainOhjaus&utm_medium=paihdelinkki.fi&utm_campaign=DomainOhjaukset)
- Rodríguez-Ruiz, J., Kaakinen, M., Oksanen, A., Espejo-Siles, R. 2025. The influence of parental substance use on adolescent substance use: A systematic review of moderators. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/jftr.12620>
- Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos (THL). 2025. Nuorten mielenterveyshäiriöt. Nuoruuden kehitys. <https://thl.fi/aiheet/mielenterveys/mielenterveyshairiot/nuorten-mielenterveyshairiot>
- Zafra-Agea, J., García-Salido, C., Ramírez-Baraldes, E., Vilafranca-Cartagena, M., Colillas-Malet, E., Portabella-Serra, A., García-Gutiérrez, D. 2024. Self-Perceived Health, Mood, And Substance Use Among Adolescents: An Analysis to Enhance Family, Community and Mental Health Care. MDPI. <https://www.mdpi.com/2227-9032/12/22/2304>

Kuvat: Canva.com